

besser leben

Selbsthilfeverein für gesunde Lebensstile
und Lebenskultur – besser leben eV

Erfahrungsberichte



Fasten und Wandern vom 16. bis 23. u. 23. - 30. Oktober 2005
in Niewitz/Lübben, Biosphärenreservat Spreewald

Fasten in Gemeinschaft in Verbindung mit einem Ortswechsel erleichtert den Zugang zur **seelischen Dimension** des Fastens und verstärkt sie. Das bleibt nicht ohne Auswirkung auf das körperliche Geschehen. Auf dem Wege der Rückkopplung wird auch hier die **Heilwirkung** verstärkt. Zusätzlich ist das Fasten für viele in Gemeinschaft und fern von zu Hause leichter durchführbar.

Die Kombination von Säftefasten mit maßvoller körperlicher Anstrengung, dieser Wechsel zwischen Spannung und Entspannung, zwischen Forderung und Entlastung, trainiert und stärkt die **körperliche und seelische Leistungsfähigkeit**. Sie verbindet sich mit den durch den Wechsel vom Essen zum Fasten frei werdenden Kapazitäten zu einer durchgreifenden Heilwirkung.



Die Erfolge dieser ganzheitlichen Fitnessferien sind spektakulär und unerreicht!

Wandern - Fastenwandern im Besonderen - ist gut für die Psyche!



Gesellig, meditativ und glücklich

Wir leben in einem Zeitalter, welches in erster Linie durch Schnelligkeit gekennzeichnet ist. Auto, Bahn oder Flugzeug machen es möglich. Auch waren unsere Kommunikationsmöglichkeiten niemals zuvor so vielfältig wie jetzt. Mit Handy und Computer erreichen wir nahezu jeden zu jeder Zeit. Trotzdem, ist es da nicht seltsam, dass selten zuvor soviel über soziale Isolation, Einsamkeit und Depressionen gesprochen wird? Die Kommunikationsmöglichkeiten garantieren allein keineswegs, dass auch wirklich Kommunikation stattfindet. Schnelles Reisen bedeutet nicht, dass der eine auch wirklich beim anderen ankommt.

Wandern ist gesellig

In unserer schnelllebigen Zeit scheint das Wandern fast schon wie eine sanfte Gegenbewegung: Denn gewandert wird selten allein; 90 % der organisierten Wandertouren finden in der Gemeinschaft statt. Die entspannte ruhige Atmosphäre, die das "Reisen zu Fuß" mit sich bringt, lässt gewöhnlich tiefere Gespräche entstehen, als das sonst üblich ist. Schon das macht Wandern zu einer geistigen Sportart.

Wandern ist meditativ

Die Tatsache, dass in der freien Natur gewandert wird, verleiht dem Wandern zusätzlich einen meditativen Effekt: Denn in der Natur geschehen zwei gegensätzliche Dinge zugleich: Während man in Freier Natur seinen Gedanken freien Lauf lassen kann, so stößt man, dank Pflanzen, Bäumen, Tierwelt, Wind und Wetter auf gesunde Reize, die Fernsehen und Computer niemals bieten können.

Wandern macht glücklich

Hat man das beengende Büro hinter sich gelassen, findet man sich in einer größeren Ordnung wieder, in der es ruhiger zugeht: Nicht allein das hat den immer wieder festgestellten stimmungsaufhellenden Effekt, auch die körperliche Bewegung an sich veranlasst unseren Körper Glückshormone auszuschütten und läßt uns zuversichtlicher und gelassener sein.

Zum 21. Mal innerhalb der letzten 13 Jahre mit insgesamt 683 TeilnehmerInnen organisierte die Vereinsvorsitzende Siegrid Bourdin die Fitnessferien – Gruppenreise von Friedberg aus, dieses Mal nach Niewitz/Lübben im Spreewald. Das Ziel der nächsten Frühjahrs-Fasten-Wander-Woche wird der Ferienpark Gudhjem auf der dänischen Ostseeinsel Bornholm sein, und zwar vom **29.04. -06.05.2006**.

Info: S. Bourdin, Tel 06032-804572, Fax 06032-804643, www.besser-leben-eV.de

Erfahrungen, freiwillig mitgeteilt (Namen sind den Organisatoren bekannt) von TeilnehmerInnen:

Erholung für Körper, Seele und Geist

Mein Kommentar zu unserer wunderschönen Fastenwanderung im Spreewald: 14 Tage Fastenwandern im Spreewald fernab von Trubel und Hektik! Das ist gut für Körper, Geist und Seele.

Die unberührte Flora und Fauna ist einzigartig, in den Dörfern scheint die Zeit stehen geblieben zu sein. Kaum ein Mensch ist zu sehen. Bei den Wanderungen vorbei an Teichen, Seen, Fliessen und herrlichen Wäldern kamen die Gedanken zur Ruhe, die Muskeln streckten sich und die Seele konnte "baumeln". Nach 14 Tagen fasten und 8 kg Gewichtsverlust konnte ich mit neuer Kraft und Energie in den Arbeitsalltag zurückkehren. W. R.

Pfundig, in jeder Hinsicht

Es hat mir wieder gut getan, jedoch habe ich weniger abgenommen als früher. Ich faste zu Hause noch weiter, evtl. 14 Tage, da ich wegen meiner Knochen unbedingt auf mein Gewicht achten muß. Durch das Plasmozytom können spontan Knochenbrüche auftreten und da ist das Gewicht auch wichtig. Ansonsten war es eine "pfundige" Zeit...I.K.



Beurteilung:

Gute Anleitung! Gut geplanter Tagesablauf! Vielseitige Wanderwege! Interessante Vorträge! Nette Gruppe! Hotelpersonal etwas "lieblos" E.O.

Am Anfang harte Tage!

Der Ort war wunderbar, ich hatte einige "harte Tage", insgesamt ging es mir aber, besonders Freitag und Samstag gut. Die Wanderungen waren für mich zunächst sehr anstrengend, ich habe mich dann jedoch "eingelaufen". Auch die Gruppe war diesmal sehr angenehm und kommunikativ. Bezüglich des Hotels würde ich mir eher eine bescheidene, einfache, aber kleine Unterkunft wünschen, baubiologisch ausgerichtet wäre natürlich wunderbar! (D.E.)

Von Tag zu Tag leichter und heiterer!

Ich hatte mich auf die herbstliche Spreewald-Fastenwanderwoche gefreut und meine Erwartungen wurden bei weitem übertroffen. Herrliches Wetter, sehr schöne Naturerlebnisse. Immer wieder ein neuer Wald (abwechslungsreicher Baumbestand), der in bunten Farben funkelte: gelb, rot, braun. Ein beeindruckendes Feuer! Am Anreisetag hatte ich schon gefastet. Abends beim Gemüsesafttrinken war ich recht zufrieden. Der nächste Tag, erster Wandertag. Die Bewegung im flotten Schrittempo und an der frischen Luft forderte mich. Ich merkte: Du hast ja fast keine Kondition. Abends war ich total müde und verausgabte. 2 Glas Saft und dann ins Bett. Von Tag zu Tag baute sich mehr Kondition auf. Ich war nicht mehr erschöpft, konnte viel lesen und fühlte mich wohl. Ich kann nicht behaupten, daß ich gegen Hungergefühle zu kämpfen hatte - aber Essensphantasien stellten sich ein! Am Mittwoch war es stark. Da half es sehr, sich mit Einlauf, Sauna und Ausruhen und Schlafen die Zeit zu vertreiben. Ab Donnerstag ging es dann wieder sehr gut. Die Zeit verging wie im Flug. Ich fühlte mich von Tag zu Tag leichter und heiterer. (G.W.)



Meine erste Fasten-Rohkost-Wanderung!

Die Wanderungen waren zunächst anstrengend für mich, obwohl ich zu Hause sehr aktiv im Sport bin. -Zeitweise kann ich auch besser ohne Lesebrille Texte lesen. -Die Rohkost-Ernährung bekommt mir



sehr gut - das hätte ich nie gedacht. -Die Zigarette schmeckt auch nicht mehr. Brauche zu Hause 4 am Tag, hier habe ich in der ganzen Woche nur 2 gebraucht. -Zwei Tage krampfartiges Rumoren im Unterleib, stellte selbst die Diagnose: zu wenig getrunken. Danach war es weg! (I.K.)

Klare Erkenntnisse zu Änderungen der persönlichen Lebens- und Denkweise!

Was mir während der diesjährigen Fastentage besonders auffiel, war, dass mir gegen Ende der Woche ganz klare Erkenntnisse darüber kamen, wo ich in meinem Leben etwas ändern sollte - nicht nur äußerlich, was Eßverhalten usw. betrifft, sondern auch, was meine Art zu denken, urteilen und fühlen angeht. Mir ist klar geworden, welche Denkweise ich mir stattdessen angewöhnen werde. Solche Erfahrungen - zusätzlich zum körperlichen Wohlgefühl - motivieren mich immer wieder, Fastenkuren regelmäßig im Jahr einzuplanen. (N.N.)

Fasten als wertvolle Empfehlung!

Säftefasten, plus Wanderungen, plus Wellness, in dieser Kombination mit täglichem Körpertraining, mache ich das Fasten zum ersten Mal. Das Konzept finde ich sehr sinnvoll und die Wirkung auf sowohl Körper, Gedanken und Psyche positiv und aufbauend. Jedem wünsche ich solcherlei Erfahrungen. Ich empfehle es sehr. (D.K.)

Eine Gruppe zum Wohlfühlen!

Es war für mich eine wunderbare Fastenwoche, nicht zuletzt hat auch das herrliche, sonnige Wetter dazu beigetragen. Die Fastenwoche ist für mich ganz ohne Beschwerden verlaufen. Lediglich bei der Entleerung des Darmes zeigte sich die (noch) fehlende Routine. Die GruppenteilnehmerInnen habe ich als äußerst hilfsbereit, aufgeschlossen, vertrauensvoll und sensibel - verständnisvoll erlebt. Eine Gruppe, in der ich mich sehr wohlfühlte und gut aufgehoben. Weitergehender Kontakt zum Fastenleiter erübrigte sich. Die Länge der Fastenwanderungen waren angemessen, aber für mich "einen Schritt" zu schnell. (C.K.)

Größtmögliche Erholung!

Saftfasten in Verbindung mit Wandern ist für mich die größtmögliche Erholung. Die Kombination von Anstrengung durch die Morgengymnastik und das Wandern mit anschließender Entspannung in der Sauna bringt meinen Körper wieder richtig in Schwung. Voraussetzung hierfür ist jedoch für mich, aufgrund eigener Erfahrung, ein mindestens 14 Tage anhaltendes Fasten. Aus eigenem Erleben kann ich berichten, dass nach vierwöchigem Fasten ist ein Erholungs- und Ruhewert erreicht wird, mit dem ich auch größte und schwierigste Aufgaben bewältigen kann, was vor oder ohne dem Fasten nicht möglich wäre. Der Kopf ist klarer, freier und insgesamt ist man belastbarer. Der Gang wesentlich leichter und lockerer. Das gesamte Körpergefühl ist angenehmer und das Selbstbewusstsein aufgewertet und gestärkt. (S.R.)



Kompetente Anleitung und großer Erfahrungsschatz!

Fasten-Vorbereitung und Fasten-Einstieg nach kompetenter Anleitung! Der Fastenleiter verfügt über einen großen Erfahrungsschatz! Am besten hört man auf Empfehlungen, auch um den passenden Betreuer zu finden. Das Fasten in der Gruppe ist sehr hilfreich; denn die Unterstützung in der Gruppe ist notwendig, um leichter über evtl. auftretende Tiefpunkte hinweg zu kommen. Die Fastenzeit erlebte ich als Reinigung des Körpers, des Geistes und der Seele! Das Wichtigste in der Zeit ist das Wandern in der Natur! Alle Sinne werden mobilisiert! (N.N.)

Fastenerfahren und doch noch neue Infos für die Gesundheit!

wir haben bereits Fastenerfahrung, da wir schon zum 4. Male fasten. In den letzten 2 Jahren bei Rüdiger und Siegrid. Das Fasten hier wird ernsthafter betrieben und wir bekommen wertvolle Infos für unsere

Gesundheit. Es beschränkt sich also nicht nur auf das "Abnehmen". Die Vorbereitungsempfehlungen ermöglichen den langsamen Einstieg. Der Beginn des Fastens, eingeleitet durch Einläufe zur Darmentleerung, verläuft sehr gut. Am dritten Tag/Nacht kriselt es in Form von Durchschlafstörungen mit zeitweisem Herzklopfen. Es kommt und geht. Mittwoch morgens sind wir schlapp und ich habe ein leichtes Schwindelgefühl. Nach Trockenbürsten und Morgengymnastik wird es besser. Die Wanderungen stärken den Kreislauf und nach einer weiteren guten Nacht geht es uns am Donnerstag super! Hochstimmung! Ebenso Freitag und Samstag. Während der ganzen Zeit gab es keine Hungergefühle. Beim Passieren des Hotel-Frühstücksbuffets kommt allmählich Appetit auf.



Ich freue mich auf die Möhren am



Sonntag und bin froh und glücklich am Ende der Fastenwoche. Bis zum nächsten Mal!
(L.u.K.F.)

Fastenwandern und Rasten im Spreewald



Noch immer nicht genug!

Welch ein Glück - bei wunderbarem

Wetter mit Sonnenschein pur und in einer flotten und freundlichen Gruppe, wie immer perfekt geplant und geleitet von Rüdiger Krauß. Nach gutem Einfasten vor dem Beginn der eigentlichen Fastenwanderwoche ermöglichte mir einen problemlosen Einstieg. Die Woche verlief für mich ruhig, ohne irgendwelche Beschwerden. Ich hatte Freude am Wandern und an den Gesprächen mit Fastenschwestern und -brüdern. Selbst nach 10maligem Fasten habe ich davon noch immer nicht genug - ein 11. Mal wird sicherlich folgen: mit Freude und, wie immer, einem positiven Ausgang. SPRI CH: Abnahme und Entschlackung!

Unser nächster Termin: 29.04. - 06.05.06 Bornholm- www.besser-leben-eV.de -

Anmeldg p. Anzahlg - wegen Organisation d. Gruppenreise Bahn/Schiff - baldigst, oder besser jetzt!



Nächster Termin
29.04.-06.05.2006 Bornholm

Europa`s schönste Wanderinsel
die Perle der Ostsee!

Ferienpark **Gudhjem** - Wegen
der Reise-Organisation **jetzt**
anmelden! Info: Siegrid Bourdin
Tel: 06032-804572

www.besser-leben-eV.de




besser leben
Selbsthilfeverein für gesunde Lebensstile
und Lebenskultur – besser leben eV

Gudhjem-Bornholm 29.04.-06.05.06
Waren-Müritz 05.11.-12.11.06
Bensersiel/5-Nordseeinseln 17.03.-24.03.07

Weitere Info:
Siegfried Bourdin, Tel: 06032 - 80 45 72